

NICULESCU

Dr. ROSS W. GREENE

COPILUL TEMPERAMENTAL

O nouă abordare pentru a-i înțelege
pe copiii imprevizibili



CUPRINS

PREFAȚĂ.....	9
MULȚUMIRI	13
1. EPISODUL GOFRELOR.....	15
2. COPIII SE POARTĂ BINE DACĂ POT	23
3. ÎNTÂRZIERI ÎN DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR ȘI PROBLEMELE NEREZOLVATE	33
4. SĂ ÎNCEPEM.....	55
5. ADEVĂRUL DESPRE CONSECINȚE.....	83
6. CELE TREI PLANURI.....	93
7. PLANUL B	105
8. PROBLEME ÎN PARADIS.....	137
9. ÎNTREBĂRI?	159
10. CHESTIUNI DE FAMILIE.....	187
11. STRATEGII PRĂFUITE.....	221
12. ÎNSPRE MAI BINE.....	249

EPISODUL GOFRELOR

Sâmbătă dimineață, Jennifer, o fetiță în vârstă de unsprezece ani, aruncă o privire prin cameră pentru a se asigura că totul este la locul lui, înainte de a se îndrepta spre bucătărie pentru a-și face micul dejun. Deschide ușa congelatorului, scoate cutia de gofre congelate și le numără: sunt șase. Își spune: „O să mănânc trei gofre azi și trei mâine.” Își încălzește cele trei gofre, apoi se așază la masă.

Câteva clipe mai târziu, mama sa, Debbie, împreună cu frățiorul de șapte ani, Riley, intră în bucătărie. Debbie îl întreabă pe Riley ce și-ar dori să mănânce la micul dejun. Acesta răspunde:

– Gofre. Debbie merge la frigider ca să scoată gofrele.

Jennifer, care îi urmărise cu atenție în tot acest timp, izbucnește:

– Nu se poate să mănânce gofrele! strigă Jennifer, înroșindu-se dintr-o dată la față.

– De ce nu? întreabă Debbie, ridicând tonul.

– Pentru că vreau eu gofrele alea pentru mâine dimineață! strigă Jennifer, sărind din scaun.

– Nu o să-i spun fratelui tău că nu poate să mănânce gofre! țipă Debbie drept răspuns.

– Nu, nu se poate să le mănânce! tună fata aflată acum față în față cu mama ei.

De-a lungul anilor, Debbie și Kevin au solicitat ajutorul profesioniștilor din domeniul sănătății mintale, majoritatea acestora recomandându-le să impună limite mai stricte și să fie mai consecvenți în gestionarea comportamentului fiicei lor, i-au învățat cum să aplice strategii formale de pedepse și recompense, de obicei, sub formă de grafice de zâmbete și pauze disciplinare¹. Când aceste strategii s-au dovedit ineficiente, Jennifer a primit prescripții cu diverse combinații de medicamente care nu au avut niciun efect spectaculos. După opt ani de limite stricte, nenumărate fețe zâmbitoare și un munte de medicamente, Jennifer nu se schimbase prea mult față de cum era în primii ani ai copilăriei, când Debbie și Kevin au remarcat pentru prima oară că este cumva „altfel”. Mai mult, izbucnirile ei sunt mai intense și mai frecvente decât au fost vreodată.

„Majoritatea oamenilor nici nu pot înțelege cât de umilitor poate fi să te temi de propria-ți fiică”, spune Debbie. „Cei care nu au un copil ca Jennifer nu au nici cea mai vagă idee cum este să trăiești așa. Crede-mă, nu este ceea ce mi-am imaginat pe vremea când visam să am copii. Este un coșmar.

Nu îți poți imagina cât de jenant este când Jennifer «își iese din fire» în prezența unor persoane care nu o cunosc. Îmi vine să le spun: «Mai am un copil acasă care nu se poartă așa, chiar sunt un părinte bun!»

Știu ce cred oamenii: «Ce părinți slabi are copila asta! Ce-i trebuie ei, de fapt, este o chelfâneală bună.» Crede-mă, am încercat orice cu ea. Dar nimeni nu a știut să ne spună cum o putem ajuta. Nimeni nu a știut să ne spună care este realmente problema pe care o are.

Mă consideram cândva o persoană blândă, răbdătoare și înțelegătoare, însă Jennifer m-a adus la comportamente de care nu m-aș fi crezut niciodată capabilă. Sunt epuizată emoțional. Nu mai pot continua așa.

¹ Time-out (în limba engleză în original). (n. trad.)

ÎNTÂRZIERI ÎN DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR ȘI PROBLEMELE NEREZOLVATE

În capitolul anterior, ai citit despre întârzierile în dezvoltarea unor abilități și despre *motivele* pentru care copiii afișează un comportament dificil cu mai mare ușurință, mai des și în forme mai extreme decât majoritatea dintre noi, că acest comportament dificil apare atunci când cerințele adresate copilului depășesc capacitatea acestuia de a reacționa adaptativ la respectivele cerințe, că situațiile specifice în care acest lucru se întâmplă se numesc probleme nerezolvate și că este întotdeauna preferabil să te porți bine decât să nu te porți bine. În capitolul de față, vom trece dincolo de abilitățile generale, cum ar fi flexibilitatea, adaptabilitatea, toleranța la frustrare și rezolvarea problemelor, pentru a discuta mai multe abilități specifice cu dezvoltare întârziată care pot pune copiii în dificultate atunci când trebuie să răspundă adaptativ în fața dificultăților vieții. Vom detalia, de asemenea, și despre problemele nerezolvate.

Deoarece informațiile prezentate în acest capitol sunt foarte importante — mai ales dacă îți dorești să înțelegi mai în profunzime *de ce* și *când* are copilul tău un comportament dificil — am încercat să prezint informațiile la un mod cât mai

antrenant. Cu toate acestea, sunt persoane cărora aceste informații tot nu li se par senzaționale. Dar vă încurajez să citiți mai departe. Când adulții ajung să înțeleagă că întârzierea în deprinderea unor abilități este cea care determină apariția episoadelor dificile, iau mai puțin personal comportamentul copiilor, reacționează cu mai multă compasiune și încep să înțeleagă motivul pentru care ceea ce au crezut și au făcut în privința episoadelor dificile ale copilului nu a făcut decât să înrăutățească lucrurile. Când înțeleg ce probleme nerezolvate declanșează aceste episoade dificile, știu exact care probleme necesită rezolvare pentru a preveni reapariția acelor episoade.

Pentru început, o să ne concentrăm asupra unor exemple de abilități încă nedezvoltate, după care o să acordăm mai multă atenție problemelor nerezolvate.

ABILITĂȚI CU DEZVOLTARE ÎNTĂRZIATĂ

> Dificultatea de a accepta tranzițiile, trecerile de la o dispoziție sau activitate la alta

Trecerea de la o activitate (cum ar fi joaca afară) la o alta complet diferită (cum ar fi scrierea temelor acasă) impune trecerea de la o dispoziție (*Când mă joc afară, nu este nicio problemă să alerg și să fac zgomot și să vorbesc cu ceilalți.*) la alta (*Când îmi fac temele, trebuie să stau la birou și să mă concentrez asupra caietului.*). Când copilul are dificultăți cu această abilitate, este foarte probabil ca el să gândească și să se comporte în continuare de parcă ar fi încă afară, jucându-se, mult timp după ce a venit momentul să se liniștească și să-și facă tema. Desigur, situația va deveni chiar mai grea atunci când altcineva este acela care îi cere copilului să-și schimbe dispoziția. Așa am putea explica de ce un copil care este lipsit de această abilitate se blochează, de exemplu, atunci când mama îl roagă să lase

televizorul sau jocul pe computer *imediat* și să vină în bucătărie, la masă.

Chiar așa stau lucrurile: simplul fapt de a spune unui copil *ce să facă* se califică drept o cerere de schimbare a dispoziției. Interesant este că, tocmai atunci când copiii au dificultăți în a face o schimbare, adulții tind să devină tot mai insistenți în a impune o trecere bruscă, ceea ce nu face decât să reducă șansele unei tranziții eficiente și să le crească pe acelea ale apariției unui episod dificil.

Cum știm că un copil are dificultăți în a trece de la o dispoziție sau o activitate la alta? Ne va spune singur. Să ascultăm:

PĂRINTE: Thomas, trebuie să te pregătești să mergi la culcare. Închide televizorul, te rog!

THOMAS: (Niciun răspuns)

PĂRINTE: Thomas, am spus că este momentul să te pregătești de culcare. Închide televizorul!

THOMAS: Nu s-a terminat emisiunea la care mă uitam.

PĂRINTE: Păi, da, emisiunea nu se termină niciodată când este momentul să mergi la culcare. Închide televizorul acum, te rog!

THOMAS: Emisiunea se termină în câteva minute! Ce-îaș mare scofală?!

PĂRINTE: Marea scofală este că m-am săturat să văd cum nu închizi niciodată televizorul când îți spun!

THOMAS: Dar tu îmi spui întotdeauna să închid televizorul exact în mijlocul unei emisiuni!

PĂRINTE: Thomas, dacă nu închizi televizorul chiar acum, va trece foarte mult timp până îl vei putea deschide din nou!

THOMAS: [buf!]